THE KUNG SHEUNG

EVENING NEWS

43, Des Voeux Road, Central

WHONG KONG

日十二月十年午甲曆農

當能能的先由助取欲民費,重吉參則的說由就由



MULTIFORT
Superautomatic
Juperautomatic
100% WATERPROOF

万元等工艺等工艺等工艺和工作

献貢新年五五九-

新單大重造構錄動自 簡精更件機 確準又用耐

雅美南 > 原 o 治 > 第配主





·果成的年當聯蘇致獲冀,林達史仿模力極領首平北 饉飢模規大用有祇也此因,同不形情年當俄蘇與陸大但

人巨小的中養營是便錢和錳。雪虛





矯正身體的綜合運動

多只是侧面於某一部份的運動而以界了其餘 ,這是一項很可惜的錯誤。十几都是伽重於 胸部腰部及臀部,而沒有注意间其他頸部或 足踝各部量美链條的保持。這門所述致的。 是身體各主要部份美觀的保持,足爲一般愛七。 契的難女情期 0

第一:下頭的運動——氾飩的下頭。隨 國可見,很多有美好身才的婦人,却忽略了 腱下頤遺一點。 凝正的游法。可坐在一个链 的有背木群椅上,樊脚下伸,下垂至地面,一下,兩手 頭部盤骨向椅背後面延小,口腔退開。然後 > 口部閉合 > 作咀嚼狀態数次 > 即將頭向胸 前麾下休息。如此往復败次爲止。見圖一。

第二:肩背的運動:許多人們都嚴超, 成蛇背的狀態,岩果是男人,虎背龍腰;倚 稱合格;但女人的肩背,用不着뚎趄,一定 要正直。這一項運動很簡單,只坐在地上背 部項部貼牆。兩手貼牆。遙量向上舉起。 作須黎慢 > 向下亦然 o 見剛二 o

第三:上臂近肩部的運動:平臥在地板 上:)全身挺直:上劈與眉平。兩手手掌放於 頭部兩側 3 然後手肘向上擺 3 然後放下。如 岡三 。

第四:手部的運動:很多女人,手肘很 搜削,若果配上美好的身段,很不調和稱正 的方法,可依據此項運動。找避合寬度的地 方,如房子內的走廊,或門。

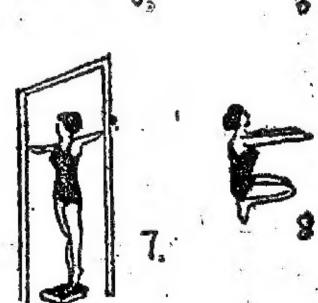
遊過將兩手向 左右平伸,向兩旁推逐,如圖四。又此項逐 则,可以用兩手捏像皮球來代替,至於健身 學院裡那種練習手肘的扼捏器械,對於普通 女人,則可不必,只行此項運動便已足够。

第五:胸部的運動:兩手在胸前平伸, 然後向左右展開,這是胸部最育的良好運動

9 如圖五。 第六:腰部的運動:全身平臥地上,兩 手向外平伸,將腿左右分先後壓起,左右腿 交替,道是對解骨及臀部的良好柔軟運動, 不可忽暑,或者全身站穩地上兩脚適當分開

兩手置於肩上,五極於頭之後方,將上身 向左右圍曲,雙腿保持正直亦可,如閩大。 第七:图部的運動 : 立正於地上,然 段以足尖站立,兩手向前平伸,身體向下座 落。如此一上一下運動,至渡俗為此。如圖





.及改及 c 各部份缺陷的疑点運動,只要每天构选的名 項逐则逐一做一遍。則對於身體的改良,有 英大的相益。這些運動並不虧烈,英麗的女 人,不是全級某一部份的特殊證驗,而是要 依靠全身各部份勻稱的護條表現爲標準的。

列舉的八

項運動。

都是保持





2 2



的 鞋 福間

紧给 果你注重實用

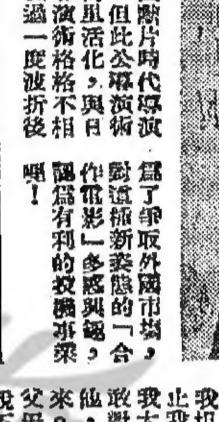
的也這 ,可三 不以個 妨說駐 省古謂

> 老保 至。少少

一森雯蒂史姐小界世



是部;命,跟之,合,一新東勒與一了既否是作電 失一但一先布一路作因鳴地京斯樂合





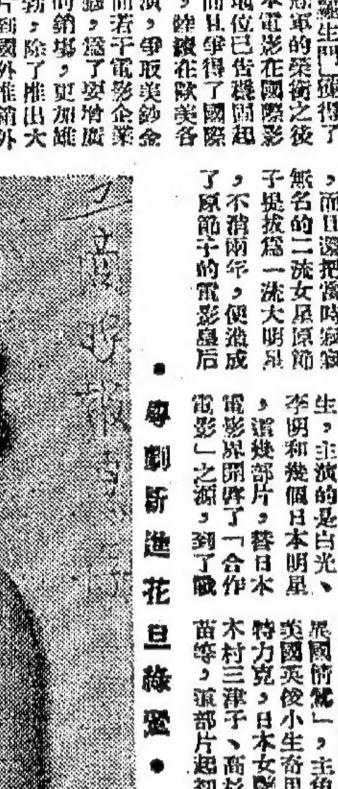
爲, 劇界, 出此嫡子向耶綠上吃做絲樂紅點園與美

飛到雌假紅港鴻篋的網後,征。近鐵班

一力屬的仲勁蹬,力看後能學金級草後時

此,随佳得好兩蹬摔日哩。可把作發壓得後場亦二





任早星斯是一致放所配為熱內片自目門迎

· 俞夫佑 。榮 許 的 博到

,齡我在除我圈,他結股覺

仲志順 棋强安 斯羅譚林

輝務恩林 周歐劉梁張鄭 少福灣國銳鼓 峰柏森華淮康

兆何何趣 雅偉日華

小新華最整知型長小冠冠萬腳羅全東正石南關俊友友洲鴨青青和風記福區
聯青歐歐歐歐歐魚青歐歐陸樹歐壽英
明 脉 B 容





嚴友年嚴地歐へ嚴嚴へ通へ 聯友 對對對對對說對對芳對龍 對對對對對對於

为。 一班的質別。 一种皮。 一

跋 生垣瑞德 羅成鄰郭園李

蘇新 資稱 塞劉 銀朱寶龍 松风

五五人五七七

時時時時時時

球器球球臣球 雅 飛 雅 雅 雅 雅 雅 林務球場

强陳管:数洋 。福理 余練行



得像地想像那

國民華中

此場害

面改氣貌變的

多人正仰首問句天胡 多人正仰首問句天胡

1十七分抵達,即八時抵標。廣州開

此 當麥 全 門,此就土一計據比

十九八七六五四三二正月月月月月月月月月月月月



游四即 映場日 改名女公縣 屬著屬司克

片上中文·名著取網 特藝七彩·毛罕

健胸 改造

包你滿意

丸腎 德威第

效之宏偉 已有口皆碑試 就是府上老幼 亦宜服用其功

男,催有小數公安師 選兵調走新兵未到塡 選兵調走新兵未到塡 北共軍

不特對君有益

齡者訓練後編7 共簡意支配 入慰安隊

一全被接管

形

無復未是先白頭之蔵

智司、

點驗民兵

各樂行均售

間(RUBBER)迎勝兩無政三條兩時謂之一高。 戰(TRICK)四張牌成爲一戰,而這四張牌是由東,南。西 ,北方每人玩出一盟的o

班索(DECLARER)玩出自己與「赋予」兩手牌之人。 壁子(DUMMY)即莊家之夥件。叶完牌後祇須將牌罐趴在 **隆**福唯一不用玩之人。

多倍(DOIBLE)即勝負也要變倍計算之意(其實照計分數 是多過雙倍的,在下文計算分數一節再評細說明)。

再多倍(RE-DOUBLE)照「多倍」的分數再來一次總倍計

防守(DEFENCE)在脑牌戲中有一方是玩(PLAY) : -方是防守。 整(DISCARD)玩出一提聘而與先出那一最不同類的,實

如乙方先出一張◆9,輪到丙方,他手上沒有◆類的牌。所以他要 一个一般其他類的牌。 危隔(VULNERABLE) 酶資都比較重的關頭 ; 誰方勝了

機就算到了危關。

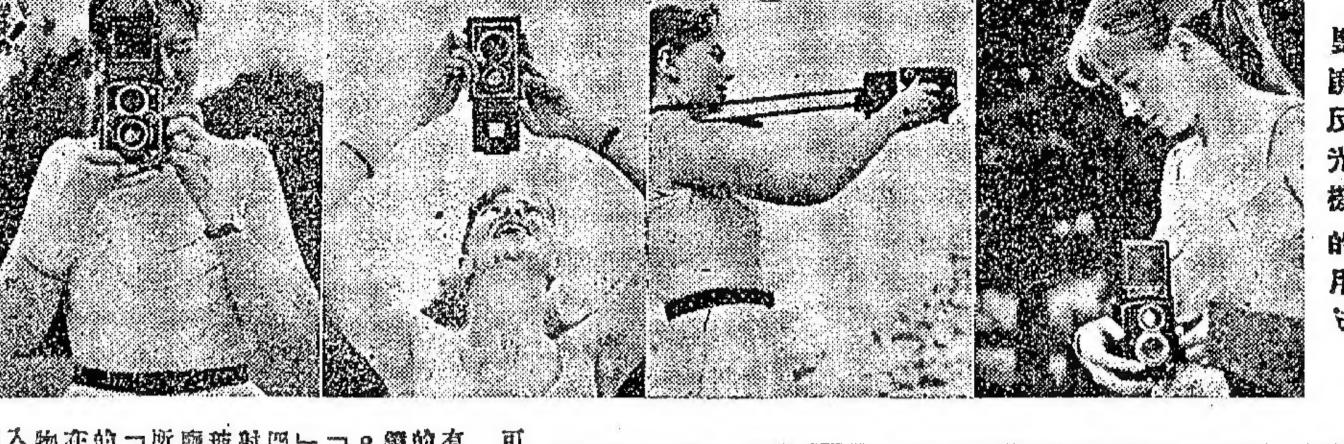
点牌(TRUMP CARD)某一類牌近常「蜜牌」之後,一張 最小的「鼻碑」可以勝一設環大的其他類牌,但是他手上要沒有這 類牌才可以。傑如◆是稟牌,東面出一張中A,南面手上沒有◆還 一類牌,他可以使用「專牌」中2階這級◆A。

無廢(NO TRUMP)播牌中之最高「合約」。在問題牌中 **跟着大小次序分勝負,在「卧」牌程序中也是聚高。**

殺(SET)擊破對方的合約之間。

機(RUFF)使用氢牌野一張其他類牌之謂。

滿貫(SLAM)勝十二戰怒小滿翼,全勝十三敗爲大滿實。 鹽磯(OVER TRICK)除照合約應得之戰外,更多重之職。 楹威(UNDER TRICK)照合約未足戰之整額。



此寬小五顯潮 2 七鏡 相皮型十錢角流十頭

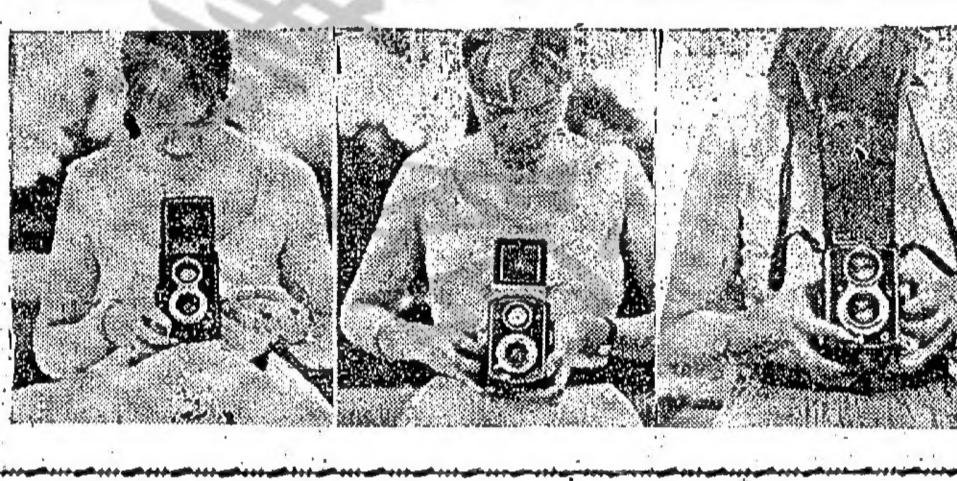




談・叢・影・攝

機光反錄獎而,點優的身本有都計設的機影攝循一每。的能萬

不對後風然設,的同傾



聯四即 映場日 互改名文公縣 片編著藝司克

唐士姬羅 奴仙 順 雄 城 雄 城 城 城 城 城 城 城 城 城

構互单俠甲袍史歷編新

骨佳威可大扮武歌

:話神間民賓律非





黄劉任 合楚桂 演山康燕

七特全 彩藝部 戰 或 CHARGE OF THE LANCERS 蒙甄烈塾 主皮 基星 演亞達實 (築下上) 完**映場一** 瓦武條打機 片俠帝門關

燒

未逃一明 婚禔天天 人**是**相映





:演導

主|余|筠上|張 演|華美|懸官|瑛



Duel in The Jungle

七部蛇·璇除·康撰·布

東比倫特 彩七 野児維哥 最狠難倫 七特彩

利保感查 主無互咒 演軒片肉 千四零 四夜

妖河灘



HAIR 果 變 煩頭止

當均司公房

自而的殿日 己L。打難 實更但了然

仍現婚然在之

龄問活?慈拚子曾的不,就,则是一日命则怒意得不不 了睡方, 偿于。只。你一。呢,我,自她怕她的跳



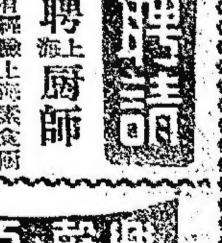


燕到日易 分將和 > 手來尚毀



海上

合調素 到內內 阿木阿



映献後最院爾天令

史活要支配片设到接头所以

以 鏡 H 精 忠 土理八 嚴 走敬啟 益求 誠 包葬入个庭席 豊儉性由專鳧

FREFFERE FE

大戲圈 (話電)
27139 華中興 兩九七今 場點點 場九半 堂春龗

美 異 禮 重 人 國 聘 金 齊王 與招親 內猪八

非律賓野女郎 女

九點兩

城英雄 覇 戰 映换日明 記捉鬼兩 • 妖屋傻 **瓜矮七高** ◆多◆脚

互七打俠 片彩門艷

達)

鉅鎗如緊 片酸激張

龍

映放日即 • 片互膀肺人感 • 主尼佐·蒂娜島 流德治·絲娜蘇 彩七藝特

甜

場餘公天今 片互戰無形七納華 場餘公天明

片互敵無門打匪繁

映仍天今滿在日運 影電體合綜藝新

互押猛絕馬驚公華 片門獸技戲險司納 馬恐 主 必奇 獸的唯 演 鄉賴 家訓一

▼幕銀大景全形弧▶

黎俠遊鎗神 BELT

片互戰鎗險兢俠武司公美聯

演主利每甘孟治佐星明俠武 鋤袋殺被穿百扶鋤義忠避神 奸勇人誣協步弱强胆肝狹槍

巨狭領面度本國環場。四後最

主 四嘉蘇蓬愛亞社·梅奧 演 星寶珊·寶·邓丹菲廸

小生森統美知今運飛加特同

門藏名为原签

消息

我國籃球隊

推與附 5 原 0 希 3 纳 配 主

你有問病的哈嗎?

我想要一個可以暗示她實際並非病







論推的觀客家察觀美

· 果成的年當聯蘇致獲翼,林達史仿模力極領首平北 饉飢模規大用有祇吃此因;同不形情年當俄蘇與陸大但

共心,的關化同的轉

定 果你注意實用 的也這



人心哪含

矯正身體的綜合運動

多只是侧重於某一部份的運動而尽對了其餘 。這是一項很可惜的錯誤。十二都是側面的 胸部腰部及唇部,而沒有注意可其他頭部或 足聚各部優美餐廳的保持。這裡所述敦的「 是身體各主要部份美觀的保持,足爲一般愛七。 **美的妇女借贷**。 第一:下簡的運動——厄臘的下觀。随

既可見;很多有美好身出的婦人;却忽略了 整下额酒一贴。居正的游出。可坐在一平胜 站立於門 的有背木靠椅上,雙脚!仰,下垂至地面, 顯部遊散向椅背後面延平,口腔張開。然後 う口部閉合う作咀嚼狀造数大う即將頭向腕 前陽下休息の如此往復殺次爲止の見剛一の

第二:肩背的逐動:許多人背前陸超: 成能背的狀態。若果是男人,虎門鎖腰,尚 稱合格;但女人的肩背;用不着庭坦;一定 要正直で選一項運動设施單・只坐在地上背 部頭部貼隨,兩手貼證,盡壓向上舉想。... 作須稷慢,向下亦然。島岡二。

第三:上臂近周部的運動:平臥在地板 上,全身挺直,上臂與潤平,兩手手掌放於 頭部兩側。然後手肘向上腦。然後放下。如 園三 0

第四:手部的運動:很多女人;手肘领 理的,若果配上美好的身段,很不調和耕正 的方法。可依據此項運動。找適合實度的地 方,如房子內的走廊,以門,整趾將兩手向 左右平伸;向网旁推逐;如圆四。叉此强逐 動,可以用兩手捏線皮球來代替,至於雖身 學院經那網練習手肘的扼捏器械。對於普通 女人,則可不必,只行此項運動便已足够。 第五:胸部的運動:兩手在胸前平伸,

然後向左右展開,這是胸部致育的良好運動 り如岡五〇 第六:腰部的運動:全身平臥地上,雨 手向外平伸,將跟左右分先後幾起。左右腿 交替,這是對於骨及臀部的良好柔軟運動,

不可忽思,或者全身站穩地上兩脚適當分開

第七:腿部的運動 : 立正於地上。然 後以足尖站立。兩手向前平伸,身體向下座

落り如此一上一下運動。至疲倦爲止。如屬 下放一本 厚皮當釋 皮盤的邊 沿上。身 直至足跟 歷地而後 止。濱是

肥大的一 個良好治 源区助 o 列翠的人 巩運動, 都是保持

,及改良 各部份缺陷的便且運動,只要每天網游將各 項運動逐一做一個。則對於身份的改良。有 英大的補益。這些運動並不劇烈,英麗的女 人。不是全級某一部份的特殊發展。而是要 依靠全身各部份勻稱的錢條表現爲標準的。

捷亞歐

五比三

失一但 | 先布一 的作 因 鳴地 泉 斯 菜 合 ! 地 死 念 電 影

份吃。也啊和迫領極門不危躁,則超子力或,似近,策內而為際整過,以因看學子之足發確能後不度强州份斯多來隨乏勢足施不跟大學似人一



森雯蒂史姐小界世位

屋斯是一致放所社爲幾的片日目門經



成。日道的那。得報

版 友 錄 學 九 對對對對對對對對對對對對對對對對 鐵塘報 儒 最地 三 美新 三 優 三 路 聯聯 聯 風 紅 利生 游 隊 隊 隊 隊 隊 隊 44 八七 時時 华华

Ĥ

球

午午午午午 時時時時時時 鐵銅陶修麥陶路鄉級祖花淑 球器球球巨球 協協協協協協 蘇新 須羅 峯野 悉度郊郊虚李

派何姚 神志順 故羅譚林 光志薩

少 那 少 職

郭勞麥陳 文永遠燦 輝濟恩林

僑聯 周歐劉梁設鄭

恩何枝松鄉啓

何、何如此而知此而且雖

小新華展塞知聖長小冠冠萬摩福全東正石南聯俊友友洲鴨青青和黑龍窟區聯青隊隊隊隊為青隊隊隆邊隊壽英 随嘉 捷果 青華 臣榮 除歐 除除 水郵九 務政間 B

我想要一個 開機地想像那

無復未老先白頭之或

等証董告

點驗民兵

健胸 改造

丸腎德威第 就是府上老幼 效之宏偉,久 亦宜服用其功 知言之不認 問服過者



一全被接管

、被中共隨意支配